



Bootcamp

Vino alături de Liberty Fitness Bootcamp și învață să trăiești sănătos!

ieși din oraș două zile, mânaci sănătos, și faci mișcare alături de Instructorul nostru Gabriel!

De la el vei primi sfaturi de nutriție, indicații prețioase pentru executarea corectă a exercițiilor și multă motivație!

Am pregătit pentru tine un program special de exerciții fizice, un seminar de nutriție și unul de kinetoterapie și un meniu care să te ajute să îți construiești bazele unei vieți cât mai sănătoase.

Perioada: 14-16 octombrie 2016

Locația: pensiunea Armonia din Nădășel, județul Cluj, la 12 km de Cluj,- (<http://pensiunea-armonia.ro>)

Taxa de participare: 450 lei/ persoană; Taxa include cazare, mese personalizate, seminar nutriție, seminar kinetoterapie, patru clase de bootcamp și două programe de cardio

Inscrierile se fac la:

E-mail : ramona@libertyfitnesscluj.ro

Telefon: 0720 668 478

Recepție Liberty Fitness

Detalii de organizare

Înscrierile se fac începând cu data de 25 septembrie până în 11 octombrie.

Cum ajungeți în locație?

Pensiunea Armonia-Nădășel, Comuna Garbau, 407297, Cluj, România

Pe linkul de mai jos veți găsi coordonatele pensiunii

<http://pensiunea-armonia.ro/contact/>

Transportul:

Din păcate Liberty Fitness nu poate asigura transportul.

Pentru a ajunge în locație va trebui să vă împrieteniți cu ceilalți participanți :). Cu asta vă putem ajuta și noi.

Cazarea:

Check- in-ul se face vineri 14 octombrie între ora 17.30 și 18:00 iar camerele vor fi eliberate duminică la ora 18:00

Camerele au două paturi, iar dumneavoastră vă puteți alege cu cine doriți să vă cazați, dintre participanți. Vă rugăm să va exprimați această preferință în momentul efectuării înscrierii în bootcamp, pentru a evita aglomerarea recepției în momentul cazării.



Detalii de organizare

Masă: Noi vă punem la dispoziție trei mese pe zi și două gustări, care sunt gândite să vă aducă aportul necesar de energie pentru a face față antrenamentelor. De asemenea vă vom pune la dispoziție apa necesară pentru întreaga ședere. În cazul în care veți dori să comandați altceva în afară de cele puse la dispoziție de noi veți putea comanda din meniul pensiunii (costul fiind suportat de dumneavoastră). **După studierea meniului , vă rugăm să ne comunicați :dacă aveți alergii, sunteți vegetarieni sau alte mențiuni legate de alimentație.** Vom încerca, alături de dumneavoastră, să găsim o soluție care să vă facă participarea cât mai plăcută.

Ținută: Vă recomandăm să aveți o ținută vestimentară adecvată practicării sportului în aer liber. Vom face drumeții și vom urca și cobori dealuri și de asemenea toată activitatea se va desfășura pe o suprafața acoperită de iarbă. (recomandăm încălțăminte de hiking comodă sau adidași care să alunece cât mai puțin pe iarbă). O bluză de trening, este binevenită pentru cei mai friguroși.

Clauze: Prin înscrierea la Bootcamp vă exprimați și acordul asupra meniului și programului propus de noi. Liberty Fitness și Pensiunea Armonia nu vor fi răspunzătoare pentru ce se întâmplă în exteriorul clădirii pensiunii sau datorită factorilor externi acesteia.

Avansul: Pentru înscriere se percepe un avans de 250 lei care se poate achita la recepția Liberty Fitness până în data de 11 octombrie. Diferența se va achita vineri odată cu efectuarea check in-ului.

Seminarii

Seminar vineri-**nutriție**:

Topic:

De ce ne îngrășăm și cum slăbim ?

Sesiune de întrebări și răspunsuri



Seminar sâmbătă - **kinetoterapie**:

Topic:

Mișcare pentru o viață sănătoasă !

Sesiune de întrebări și răspunsuri



Meniu

Cină vineri:

- 200g pulpă dezosată pui
- legume fierte
- salată verde
- 2 felii de pâine integrală

Mic dejun sâmbătă:

- omletă cu ciuperci și ceapă din 3 ouă (băieți)-2 ouă (fetele)
- 100 g brânză (orice în afară de brânza feta)
- 2 felii de pâine integrală
- cafea fără zahăr (îndulcitor)

Gustare 1 sâmbătă: 1 banană și un shake proteic

Prânz sâmbătă:

- 200 g cotlet
- orez cu legme
- salată asortată de vară

Gustare 2 sâmbătă: 1 măr și un shake proteic

Cină sâmbătă:

- 200g carne de pește
- legume la grătar
- salată verde
- 2 felii de pâine integrală

Mic dejun duminică:

- 250 ml iaurt slab (2.5%)
- 50 g müsli (fulgi de ovăz)
- 1-2 ouă fierte moi
- 2 felii de pâine integrală
- cafea cu lapte fără zahăr (îndulcitor)

Gustare 1 duminică: 1 banană și un shake proteic

Prânz duminică:

- 200 g pulpă
- salată de cartofi (max2 cartofi fierți, sare, piper, ulei pătrunjel, ceapă verde)
- salată asortată de vară

Gustare 2 sâmbătă: 1 măr și un shake proteic



Program bootcamp - vineri 14 octombrie

18.00	Sosire/Cazare
19.00	Cină
20.30	Seminar nutriție
21.30	Program liber / recomandăm somn :)



Program bootcamp - sambata 15 octombrie

07.00	Program Cardio
08.00	Mic dejun
10.30	Antrenament 1 Bootcamp
11.30	Gustare 1
13.00	Prânz
16.00	Antrenament 2 Bootcamp
17.00	Gustare 2
19.30	Cină
21.00	Seminar kinetoterapie
22.00	Program liber / Cred că vă duceți la somn și fără recomandare acum :)



Program bootcamp - duminica 16 octombrie



07.00	Program Cardio
08.00	Mic dejun
10.30	Antrenament 1 Bootcamp
11.30	Gustare 1
13.00	Prânz
16.00	Antrenament 2 Bootcamp
17.00	Gustare 2
18.00	Check-out